Survivalgidsen



Wat als je kinderen en jongeren ECHT kunt helpen?

Hoogsensitiviteit

Pesten

Hoogbegaafdheid

Faalangst

Autisme

ADHD

DOE-boek met tips & tricks

Doe-boeken om kinderen te begeleiden met:
leer- en ontwikkelingsstoornissen
sociaal-emotionele thematieken
leren leren



PELCKMANS

Ontdekken, groeien en beter leren omgaan met eigen moeilijkheden

- Positieve aanpak vanuit eigen kwaliteiten
- Doe-boeken op maat van kinderen en jongeren
- Focus op reflectie en metacognitie: wat werkt voor mij?
- Tips en tricks voor thuis en op school



Wat zijn de survivalgidsen?



De *survivalgidsen* zijn **non-fictieboekjes** die aan kinderen en jongeren op een heel **positieve en doe-gerichte manier** inzicht bieden bij:

- leer- en ontwikkelingsstoornissen
- socio-emotionele thema's
- leren leren thema's

De boekjes zijn geschreven door **experten** die de doelgroep door en door kennen en bieden heel veel **tips en tricks** voor kinderen en jongeren, dit zowel voor **thuis** als op **school.**

PESTEN

ADHD

HOOGBEGAAFDHEID

HOOGSENSITIVITEIT

FAALANGST

AUTISME











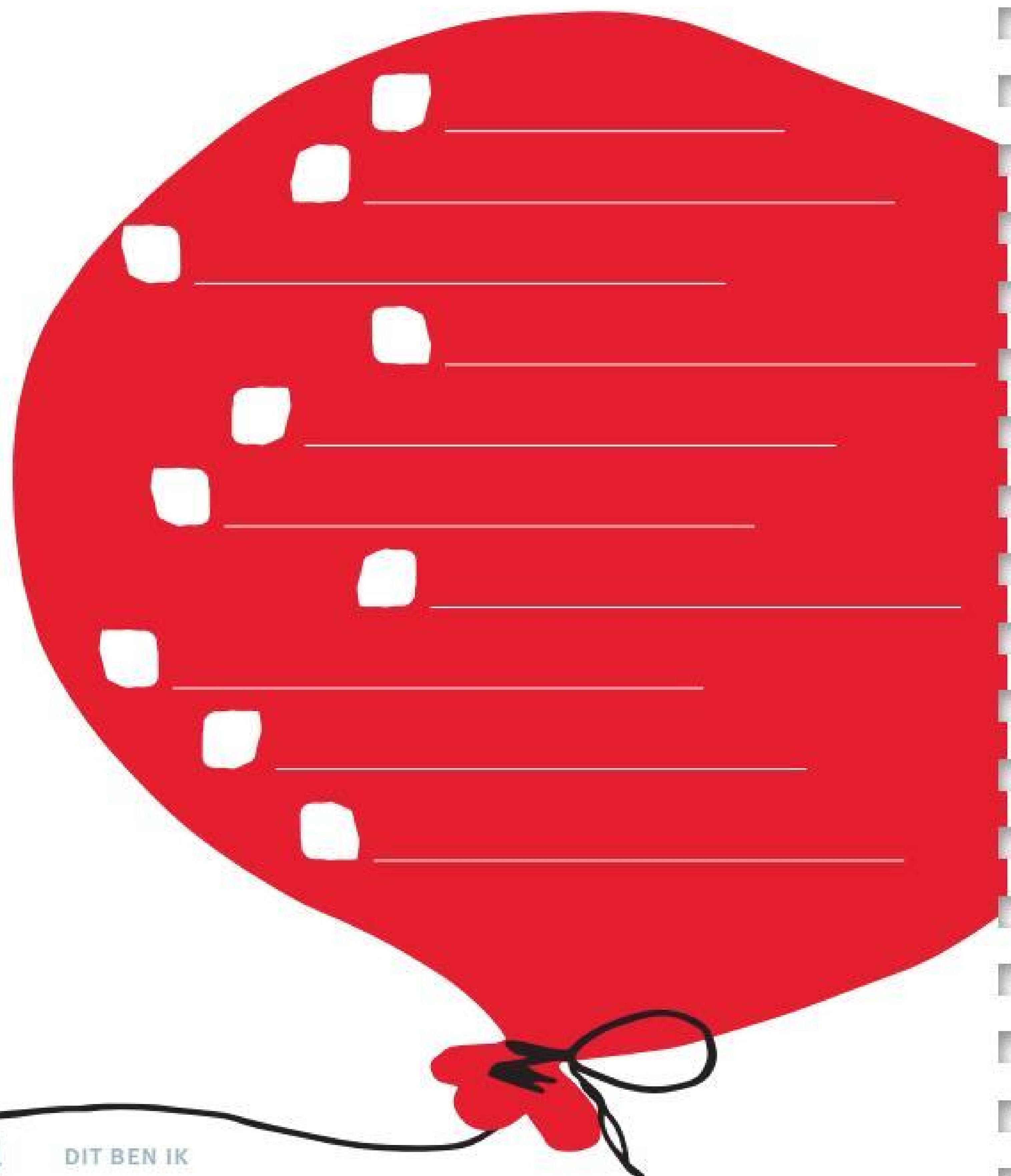
Positieve aanpak vanuit eigen kwaliteiten

Het startpunt binnen de *survivalgidsen* is het kind zelf dat gaande weg op **verkenningstocht** gaat en op een speelse, positieve manier leert ontdekken wat zijn of haar **kwaliteiten** zijn, hoe het beter kan leren omgaan met moeilijkheden en vooral hoe het na het lezen van het boek **sterker en veerkrachtiger** kan worden.



Waar je helemaal in opgaat

Wat doe jij graag? Schrijf het op de lijntjes in de ballon. Geef daarna elke activiteit een score van 1 tot 10. (1 voor wat je leuk vindt tot 10 waar je helemaal wild van wordt).





Uit: *Survivalgids – Wat als je ADHD hebt?*

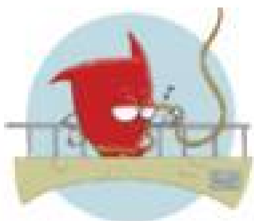
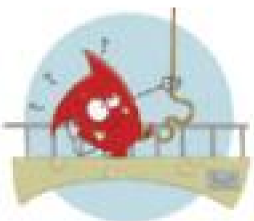


Doorheen de boekjes besteden we veel aandacht aan het **zelfbeeld** van kinderen. Als je je goed in je vel voelt, ga je ook beter functioneren en leer je beter omgaan met struikelblokken op je pad. De boodschap luidt dat je er **als kind niet alleen voorstaat**, maar dat een hulpteam uit de eigen omgeving, zoals **buddy's en coaches**, je zeker vooruit kan helpen.

Dingen die we goed kunnen, doen we vaak liever. De dingen waar we minder goed in zijn of waar we het moeilijk mee hebben, gaan we liever uit de weg. Dat is jammer, want we zijn allemaal in staat om te leren en te groeien. Dat gaat bij de ene bezigheid makkelijker dan bij de andere.



Wat kun je al? Wat wil je nog leren? Wat kun je nog niet?
Zet een kruisje.

	 KAN IK AL GOED	 LEERZONE	 KAN IK NOG NIET
anderen doen lachen			
vrienden maken			
samen spelen			
zeggen wat ik denk			
anderen helpen			
oplossingen bedenken			
luisteren naar anderen			
opletten			

JE BINNENKANT 15

Doe-boeken op maat van kinderen en jongeren

De *survivalgidsen* vertalen op een heel **doe-gerichte** en toegankelijke manier alle **wetenschappelijke informatie** van de expert naar de leefwereld van de jonge lezer toe. De boekjes leggen helder uit wat het **probleem** is waar kinderen mee kampen, wat dat **met hen doet** en vooral hoe ze **ermee kunnen leren omgaan**. Het helpt hen ook uit te zoeken **wat en wie** hen daarbij kan steunen. De **doe-opdrachten** maken de problemen **begrijpbaar** en **bespreekbaar**.

ADHD: is dat een woord?



Ja, het is een letterwoord. We horen het vaak. Maar weten we eigenlijk wat het betekent? Is het de afkorting van **A**ha **D**ie **H**ersenen **D**ansen? Of van **Al**s **D**at **H**oofd **D**oordraait?
Deze beschrijvingen kunnen best wel kloppen. Maar **ADHD** is de afkorting van de Engelse woorden **A**ttention-**D**eficit / **H**yperactivity **D**isorder. In het Nederlands spreken we van een aandachtstekortstoornis / hyperactiviteitsstoornis.
Dat is moeilijk om te onthouden. Hier kom je te weten hoe het precies in elkaar zit.

Aandachtstekortstoornis
Dat betekent dat je minder goed kunt opletten. Je hebt het moeilijk om geconcentreerd te blijven bij een taak of een bezigheid, om je aandacht erbij te houden.

Hyperactiviteitsstoornis
Dat betekent dat je veel drukker en beweeglijker kunt zijn dan andere kinderen van jouw leeftijd. Misschien ben je wel zo druk dat het je in de problemen brengt.

20 WAT IS ADHD?

Uit: *Survivalgids – Wat als je ADHD hebt?*

Dit gebeurt aan de hand van:
- heel concrete tips;
- getuigenissen van leeftijdsgenootjes;
- verhalen;
- weetjes;
- oppeppertjes: helpende gedachten, ik kan het;
- vragenlijsten, doe-de-test, grote-ik-test.

In een *survivalgids* gaan kinderen **schrijven, lezen, kleuren, knippen en tekenen**. Dit boek is als een beste vriend: een vriend die in hen gelooft en hen steunt met weetjes en goede raad. Doorheen het boek worden ze **begeleid** door Zwork, Loekie of Ness. Dit zijn lieflijke monsters die opduiken telkens er een doe-opdracht moet worden uitgevoerd. Maak kennis met deze lieve monstertjes:



Zwork



Loekie



Ness

Alle elementen van de psycho-educatie worden met deze gidsen in de praktijk omgezet.

Ga met deze tips aan de slag



Op de rem!

Welke tips kunnen je helpen om jezelf af en toe wat af te remmen? Zet een kruisje.

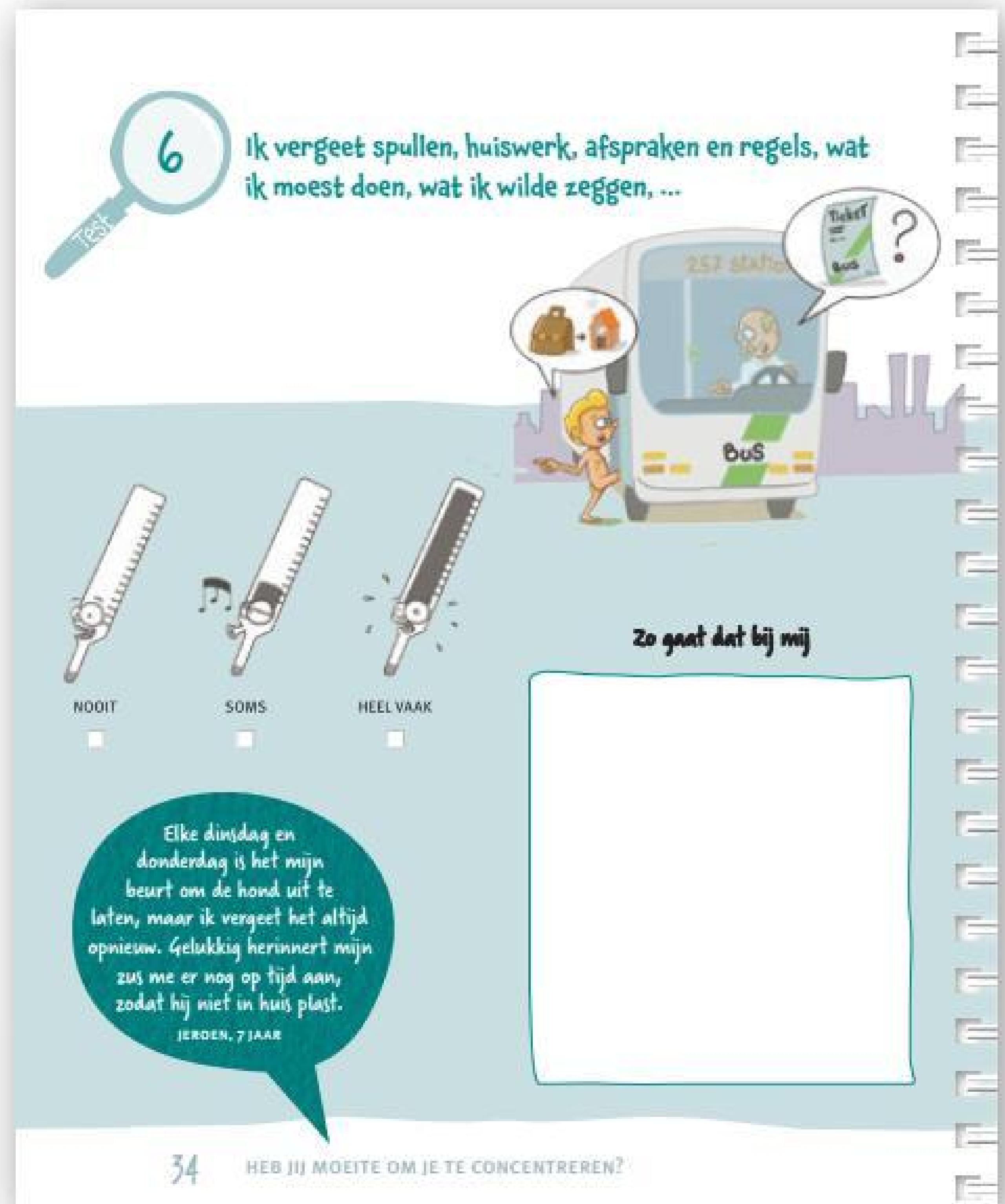
- ☐ **1** Tel eerst tot tien (of tot honderd). Reageer niet te snel op wat de ander zegt.
- ☐ **2** Ga naar een rustige plek. (Misschien kun je daar ongestoord schreeuwen?).
- ☐ **3** Slaap genoeg. Door te weinig slaap en te veel stress ga je sneller (over)reageren.
- ☐ **4** Doe ontspanningsoefeningen.
- ☐ **5** Vraag je af wat het gevolg voor je omgeving is van wat je doet of zegt.
- ☐ **6** Maak een plan voor je je idee uitvoert: Is het mogelijk? Mag dit? Wat heb ik nodig?
- ☐ **7** Leg een stappenplan op je werktafel of hang het op een zichtbare plaats.
- ☐ **8** Vertel je idee eerst aan iemand en bespreek het.
- ☐ **9** Luister naar anderen.
- ☐ **10** Ook al ben je boos, gebruik vriendelijke taal: sorry, dank je wel, asjeblieft.
- ☐ **11** Zeg sorry als je iets gedaan hebt waar je spijt van hebt.
- ☐ **12** Spreek een teken af als je wilt antwoorden, of vraag of het oké is dat je praat.
- ☐ **13** Laat iemand controleren of je de taak volledig hebt uitgevoerd.
- ☐ **14** Vraag of je iemand kunt helpen tijdens het wachten.
- ☐ **15** Je beurt afwachten kun je oefenen met gezelschapsspelletjes.

64 DOE JIJ VOOR JE NADENKT?

Uit: *Survivalgids – Wat als je ADHD hebt?*

Focus op reflectie en metacognitie: wat werkt voor mij?

Met deze doe-boeken krijgen kinderen inzicht in **hun eigen sterktes en moeilijkheden** en leren ze omgaan met moeilijkheden thuis of in de klas. De doe-opdrachten bieden kansen om te **reflecteren** op de eigen situatie (interactief) en om de **transfer** (thuis en op school) van het geleerde te bevorderen.



Uit: *Survivalgids – Wat als je* ADHD *hebt?*

Kinderen leren:

- **zichzelf beter kennen**;
- begrijpen wat hen bezighoudt door de '**up-to-date informatie**';
- **inzicht** krijgen in wat goed loopt en wat minder goed;
- welke **maatregelen** er bestaan;
- een **keuze maken uit maatregelen en hulpmiddelen** die ze voortaan willen inzetten;
- ontdekken wie hun hulpteam is: **buddy's, coaches** ...;
- op zoek gaan naar **concrete hulp**, dit zowel **thuis als op school**.

Tip Kun je moeilijk beginnen aan een taak? Of kun je ze moeilijk volhouden?

Tips als je moeilijk kunt beginnen aan een taak of als je ze moeilijk kunt volhouden.				
1 Splits een grotere taak op in kleinere stukken. Begin met de belangrijkste dingen.				
2 Doe één taak tegelijk.				
3 Gebruik een timer om vol te houden.				
4 Gebruik tijdens je pauze geen schermen (smartphone of computer). Zo kan je brein wat afkoelen. Ook je hersenen willen even ontspannen.				
5 Maak je huiswerk op een vast moment. Bijvoorbeeld na wat ontspanning na schooltijd. Of na het avondeten.				
6 Let op de variatie van de soorten taken die je achter elkaar doet. Zo kun je bv. eerst iets leren, dan iets opzoeken en daarna een oefening maken. Zo blijft je brein geïnteresseerd.				

Beloon jezelf als je een lastige taak afgewerkt krijgt.
Duid aan voor jou een goede beloning kan zijn.

- iets kleins eten
- een eindje fietsen
- even bellen of chatten met vrienden
- voetballen
- lezen

40 HEB JIJ MOEITE OM JE TE CONCENTREREN?

Uit: *Survivalgids – Wat als je* ADHD *hebt?*

Hulp van je omgeving

ADHD maakt het jou, en soms ook je omgeving, moeilijk om sommige dingen te doen. Maar je kunt leren om aandachtiger te zijn, stil te zitten en minder impulsief te zijn.
Wat werkt het best om minder last te hebben van ADHD?
Dat lees je hier.

Psycho-educatie



De eerste stap is van alles leren over ADHD. Dat heet psycho-educatie. Door er meer over te weten ...

- kun je **beter begrijpen** waarom je bepaalde dingen doet.
- zie je in waarom **sommige dingen moeilijk** zijn.
- leer je hoe je moet **omgaan met lastige kenmerken**.
- kun je **jezelf beter aanvaarden** zoals je bent.

Je denkt nu vast: dus dit boek lezen is psycho-educatie? Dat klopt! Door dit boek te lezen en de opdrachten te maken leer je meer over ADHD en dus ook over jezelf.

> Als je meer weet over ADHD en je het als een deel van jezelf kunt zien, lukt het beter om te aanvaarden dat je ADHD hebt.
> ROOSJE, 13 JAAR

HULP VAN JE OMGEVING 71

Uit: *Survivalgids – Wat als je ADHD hebt?*



TIP 10: Spreek de taal van de giraf

Als iets jou stoort of boos maakt of als je iets niet leuk vindt, mag je dat gerust zeggen aan de ander. Spreek dan wel als een giraf en niet als een jakhals.

Een giraf spreekt met ik-zinnen. Hij geeft zijn gevoelens aan en waarom iets belangrijk is. Hij doet voorstellen om de situatie te verbeteren. Dat klinkt dan zo: 'Ik vind het niet leuk / vervelend dat ... omdat ... Zou je willen ...?'



Een jakhals spreekt met verwijten, beschuldigt de andere en geeft bevelen.

Spreken als een giraf zorgt ervoor dat anderen het fijner vinden om met jou om te gaan.



WIST JE DAT ...

- *de giraf, op de olifant na, het landdier is met het grootste hart ter wereld?*
- *een groot hart het symbool is van goed kunnen luisteren? Als we luisteren en spreken als een giraf, richten we ons op gevoelens en behoeften.*
- *de nek van de giraf tot twee meter lang kan worden?*
- *je als giraf heel ver kunt kijken? En omdat je dan meer ziet, merk je op hoe wat je zegt en wat je doet kan helpen bij het oplossen van een probleem.*
- *de giraf zuur heeft in zijn speeksel, waardoor hij zelfs scherpe doornen kan verteren? Als giraf kun je dus goed stekelige woorden verdragen.*

104 TIPS VOOR EEN PRETTIGER LEVEN

Uit: *Survivalgids – Wat als je ADHD hebt?*



Tips & tricks thuis en op school

De doe-boeken zetten kinderen concreet aan tot handelen. Dit kunnen de kinderen niet alleen. Hiervoor krijgen ze een heleboel **tips & tricks** aangereikt die hen verder op weg helpen. Ze krijgen tips over **aanpassingen in de klas**, over manieren om hun gedrag en **emoties beter te reguleren** en over leuke **doe-activiteiten** die zorgen voor ontspanning en beter functioneren.

Kinderen reflecteren over hun eigen situatie en **maken zelf een keuze** uit de hulpmiddelen die ze aangereikt krijgen. Op deze manier beslissen de kinderen mee hoe ze het voortaan anders kunnen aanpakken en worden ze zelf meester over hun eigen leer- en leefproces. Opdrachten voeren ze alleen uit, maar soms kan de hulp van de (zorg)leerkracht, begeleider of ouder(s) handig zijn.

TIP 4: Weg met de flopgedachten

Wat je denkt heeft een invloed op wat je voelt. **Flopgedachten** helpen je niet verder, ze zorgen voor nog meer gepieker. Vervang ze door **topgedachten**: die zijn leuk en maken dat je je prettiger voelt.

Heb jij ook wel eens van die flopgedachten? Kleur welke. Of schrijf je flopgedachte op die vaak terugkeert.



Sommige kinderen denken wel eens:



'Helpt deze gedachte mij om mij goed te voelen?' Stel jezelf elke keer die vraag. Is het antwoord neen, dan spookt er waarschijnlijk een flopgedachte door je hoofd. En wie zegt dat die flopgedachte ook waar is? Hoe weet je of die gedachte wel klopt? Inderdaad, dat weet je niet. Dus is het beter om gedachten te hebben die je echt helpen om je beter te voelen. **Topgedachten dus.**

90 TIPS VOOR EEN PRETTIGER LEVEN

Uit: *Survivalgids – Wat als je ADHD hebt?*



De tips & tricks zijn heel divers en omvatten:

- **checklists met concrete tips** die ze nu of later kunnen uitproberen;
- preventieve **hulpmiddelen** en **aanpassingen** voor thuis en in de klas;
- **helpende gedachtenkaartjes** om positief te denken;
- tips om beter hun **emoties te leren reguleren**;
- **ontspannende en leuke doe-activiteiten** die kinderen een goed gevoel geven en hen tot rust brengen;
- **beter organiseren-tips** zowel voor thuis als op school;
- **visualisaties als werkvorm** waarbij het kind zijn gedachten, gevoelens, wensen, dromen in beeld kan brengen;
- manieren om het **zelfvertrouwen** op te krikken;
- **links, adressen en nuttige informatie** van organisaties, websites en boeken.



Knip de kaartjes uit die hieronder staan.

- Zoek de kaartjes met de topgedachten en bewaar ze in een doosje.
- Neem zo vaak je wilt een topgedachte uit het doosje. Lees die dan hardop voor aan jezelf. Hang of leg het kaartje op een plaats die je goed ziet.
- Maak ook kaartjes met jouw persoonlijke topgedachten en stop ze ook in het doosje.
- Verfrommel de kaartjes met de flopgedachten en gooi ze in de prullenmand.

Ik probeer het gewoon.	Je best doen is goed genoeg.	Ik kan altijd hulp vragen.
Ik ben goed in …	Ik kan dat niet.	Ik ben niet goed genoeg.
Ik mag geen fouten maken.	Van fouten kun je leren.	Niemand is perfect.
ADHD hebben is het ergste dat je kan overkomen.	Ik zal toch niet mogen meedoen.	Ik vraag het gewoon.
Niemand vindt mij leuk.	Ik ben goed zoals ik ben.	Volgende keer beter.
Het is niet erg om iets niet te weten.	Ik houd vol.	Ik heb het goed voorbereid.
Ze gaan me uitlachen.	Ik kom op voor mezelf.	Ik mag zeggen dat ik iets niet leuk vind.
Proberen is leren.	Ik leer het nooit.	De vorige keer is het ook gelukt.
Ik heb geen vrienden.	Ik vertrouw erop dat het altijd beter gaat.	Als ik oefen, word ik er beter in.



TIP 4: WEG MET DE FLOPGEDACHTEN 91



De *survivalgids* is een **instrument** voor kinderen waar ze kunnen op terugblikken. Het boekje biedt steun tijdens moeilijke momenten. Het formaat is handig om in te werken.



Uitgavenoverzicht



Survivalgids
Wat als je ADHD hebt?

- 112 blz.
- € 15,00
- ISBN 978 94 6234 693 2



Survivalgids
Wat als je faalangst hebt?

- ca. 112 blz.
- € 15,00
- ISBN 978 94 6234 696 3



Survivalgids
Wat als je autisme hebt?

- ca. 112 blz.
- € 15,00
- ISBN 978 94 6234 697 0



Survivalgids
Wat als je hoogsensitief bent?

- ca. 136 blz.
- € 15,00
- ISBN 978 94 6234 698 7



Survivalgids
Wat als pesten je (k)raakt?

- ca. 112 blz.
- € 15,00
- ISBN 978 94 6234 699 4



PELCKMANS

Pelckmans Uitgevers nv
Brasschaatsteenweg 308 – 2920 Kalmthout
T 03 660 27 00 – T klantendienst 03 660 27 20
pelckmans.be – uitgeverij@pelckmans.be
Met voorbehoud van tussentijdse prijswijzigingen, inclusief btw, exclusief verzendkosten

ISBN 978-94-6234-691-8

